



## あけましておめでとございます

平成最後の新年を迎えました。まだ新しい元号も決まっていま  
せんが今年はどうなるのでしょうか。昨年は「災」が一年の漢  
字となりましたが、今年の漢字は「幸」とか「福」にならないかな  
と希望します。今年一年の皆様のご多幸をお祈りいたします。

### 睡眠薬治療の適正化のために

不眠を訴え、睡眠薬を服用している方が多数おられます。特に  
70 歳を超えると不眠を訴える方が急激に増え、70 歳以上では有病  
率が高くなり 20% をこえ、80 歳以上の方々の場合にはさらに多  
く 30% 以上が不眠症になっています。不眠・睡眠不足の影響は {中  
枢神経系} {自律神経系} {代謝・内分泌系} {免疫系} といったあ  
らゆることに害を及ぼす可能性があります。70 歳代の生活習慣病  
を有する人たちの 20% が睡眠薬を服用していますが、一方で生活  
習慣病のない人たちは 4% の人たちしか睡眠薬を必要としていま  
せん。若い時からの生活習慣病の予防が大切です。

不眠症で認められる代表的な生活障害を挙げてみます。日中の眠  
気、疲労感、倦怠感、注意力、集中力、記憶力の低下による作業能  
率の低下、抑うつ気分やイライラ感からくる鬱症状、意欲低下など  
の社会活動性の低下、また眠気だけでなく頭痛や消化器症状などが  
出現する場合もあります。

それでは不眠症の治療はどうしたらよいのでしょうか。多くの場合  
には薬に頼ることが多いのですが、その前に生活の見直しが大切で  
す。定期的に運動をしたり、寝室環境の改善を図りましょう。  
たとえば音や光の対策や室温の調整も大事です。就寝前の水分の摂  
りすぎは注意しましょう。

よく眠るためには飲酒がよいとお考えの方が多くと思いますが、  
これは一部誤りと考えましょう。アルコールは一時的に寝つきはよ  
くなりますが、深い眠りが減り夜中に目が覚めやすくなります。カ  
フェインは寝つきを悪くします。就寝の 4 時間前には取らないよ  
うにしましょう。(日本茶 コーヒー 紅茶 コーラ チョコレ  
ートなど) 喫煙はどうでしょうか。ニコチンに精神刺激作用があるの  
で夜の喫煙お避けましょう。また満腹や空腹は眠りを妨げます。

眠気のないときに床についてもすぐには眠りに入れません。  
色々な生活習慣を改めても眠りがしっかり取れない場合には睡眠  
薬に頼らざるをえません。

睡眠薬の種類には大きく分けると 4 種類あります。1) ベン  
ゾジアゼピン系 2) 非ベンゾジアゼピン系 3) メラトニン受容体  
作動薬 4) オレキシン受容体拮抗薬の 4 種類です。

昔使われていたバルビツール酸系の睡眠薬は安全性に問題があり  
今ではほとんど使われなくなりました。

現在よく使用されている睡眠薬はベンゾジアゼピン系と非ベン  
ゾジアゼピン系ですが具体的な一般名はハルシオン レンドルミ  
ン デパス ロヒプノールなどがあります。非ベンゾジアゼピン系  
としてはマイスリー アモバン ルネスタの 3 つがありベンゾジ  
アゼピン系とくらべ筋弛緩作用が少なく脱力感や転倒の危険が少  
ないといわれ、高齢者には適しています。

メラトニン受容体作動薬のロゼレムは睡眠覚醒サイクルのリズ  
ムに重要な役割を果たしているメラトニンの減少しやすい高齢者  
には適した睡眠薬ですが、やや効果が弱いようです。

最も新しく発売されたオレキシン受容体作動薬のバルソムラは覚  
醒を推進するオレキシンの作用を抑制し睡眠の改善を図る薬剤で  
す。これらの薬は不眠のタイプ、年齢などを考慮して使い分ける必  
要があるので自分の不眠がどんなものかを医師に話して選択して  
もらうのがよいでしょう。

睡眠薬を服用するにあたりいくつか注意することがあります。

アルコール飲用時には睡眠薬を服用してはいけません。不安緊張  
が高まり錯乱や攻撃性が増したりすることがあります。睡眠薬には  
依存性があります。時には作用の異なる薬に変更したり思い切って  
減量することも必要です。

よく認知症になるのではないかと不安を持つ方がいます。現  
時点で睡眠薬が認知症を引き起こすとの証拠はありませんが、逆  
にその恐れがないとも言えないようです。一過性の健忘症が出現し  
たり、抑うつ状態になることもあります。自分で勝手に増量するこ  
とは大変危険なことです。必ず医師に相談して  
ください。

いずれにせよ生活習慣や環境を変え睡眠薬を  
少なくすることは大切なことです。

### インフルエンザ予防接種のお知らせ

今年も昨年と同じように予防注射が不足しご希望された時に必  
ずしも接種できなかった方がたくさんおられます。申し訳ありませ  
んでした。12 月末になりやっと注射液が供給されてきました。幸  
いなことに今年度のインフルエンザの流行はこれからのようです。  
まだ間に合うと思われまのでご希望の方は受付に申し出てくだ  
さい。

インフルエンザ治療薬に今年から新薬が発売されました。「ゾフ  
ルーザ」という名前の薬です。作用機序は従来の「タミフル」など  
とは異なります。1 回 2 錠服用で治療は終了です。

